

Gruppo "IL FOCOLARE"

Università del tempo libero 2017/18



c/o Oratorio S. Filippo Neri Poviglio

Incontri ogni martedì per la tenera età o terza età:
"i migliori anni della nostra vita"

Martedì 10 aprile... per **TUTTI** - ore 15

Il sapore dei ricordi

Dott. Cecchella Sergio Psicoterapeuta

5 CONSIGLI PER CHI SI PRENDE CURA DI PERSONE CON ALZHEIMER

1. **Cura di sé.** Prendersi cura del proprio corpo (e della mente!) è fondamentale per aiutare l'altro. Quindi: staccare, smaltire lo stress, ricaricare le energie è indispensabile
2. **Focalizzarsi.** Spesso si pensa in anticipo a come sarà difficile quello che ci attende, o in seguito ci concentriamo su quanto è stato pesante. Seppur difficile è importante focalizzarsi sul momento che si sta vivendo.
3. **Formarsi.** Sapere come rispondere, come reagire a certi comportamenti può aiutare. È tutto molto più pesante se si improvvisa scatenando – senza volerlo – altri comportamenti "negativi".
4. **Musica.** Riascoltare melodie di un tempo, far ascoltare canzoni alle quali la persona è legata, può essere di grande aiuto per alleggerire un momentaccio.
5. **Condividere.** Proprio come gli anziani, anche i caregivers non devono sentirsi soli. È utile avere delle persone o dei gruppi dove ci si sente accolti, capiti e si possono stemperare dolore e stanchezza.

L'ASSISTENZA AGLI ANZIANI
METODI E STRUMENTI RELAZIONALI



**La vera memoria
vive nel cuore**

Presentaz. Cena di aprile Ass.
AIMA pro Malati Alzheimer